

# Krebsbehandlung aus der Sicht des Stoffwechsels

## Die Geschichte auf einen Blick

- Die meisten chronischen Krankheiten, von denen wir heute betroffen sind, wie Herzkrankheiten, Demenz, Fettleibigkeit, Diabetes und Krebs, haben ihre Wurzeln in einer Störung des Stoffwechsels
- Der 10. Oktober ist der Internationale Tag der metabolischen Gesundheit. Feiern Sie ihn, indem Sie Ihre Stoffwechselgesundheit überprüfen und Ihre Ernährung umstellen
- Eine der besten Methoden zur Ermittlung der metabolischen Flexibilität und Gesundheit ist ein Nüchterninsulin-Test. Im Idealfall sollte der Wert unter 3 % liegen
- Wenn Sie sich bereits gesund ernähren, Sport treiben und alle Ihre Stoffwechselparameter gut aussehen, aber dennoch einen Insulinspiegel von 7 oder 8 haben, könnte Stress der Grund dafür sein, denn Cortisol erhöht den Insulinspiegel. Die Cortisolausschüttung ist eigentlich ein Rettungsmechanismus, um sicherzustellen, dass Sie nicht an einer Unterzuckerung sterben
- Das Metabolic Terrain Institute of Health wird ein wirklich integriertes stationäres Onkologiekrankenhaus und Stoffwechselforschungsinstitut sein. Sobald die Finanzierung gesichert ist, soll es innerhalb von 18 Monaten betriebsbereit sein

In diesem Interview erörtert Dr. Nasha Winters, eine Ärztin für Naturheilkunde, die sich auf die Unterstützung von Krebspatienten spezialisiert hat, wie wichtig es ist, die Gesundheit des Stoffwechsels zu optimieren, denn, wie sie feststellt:

*„Alle Krankheiten, von denen wir heute betroffen sind – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenzerkrankungen und Alzheimer, Fettleibigkeit, Diabetes, Krebs – haben alle einen gemeinsamen Nenner, nämlich Stoffwechselstörungen.“*

Im Juli 2022 zeigte eine im Journal of the American College of Cardiology veröffentlichte Tufts-Studie, dass 14 von 15 Amerikanern, d. h. über 93 % der Bevölkerung, metabolisch unflexibel sind. Das ist sicherlich eine schlechte Nachricht, aber die aktuellen Statistiken sind wahrscheinlich noch schlimmer.

Für die Studie wurden Daten aus dem Jahr 2018 verwendet, also vor der Pandemie, die die Stoffwechselgesundheit radikal verschlechtert hat, so dass aller Wahrscheinlichkeit nach weit über 95 %, also 19 von 20 Menschen, jetzt stoffwechseltechnisch nicht fit sind.

Es erübrigt sich zu sagen, dass die mit Stoffwechselstörungen verbundenen Gesundheitskosten uns letztendlich in den Bankrott treiben werden, sowohl individuell als auch national, wenn wir nicht anfangen, die Stoffwechselgesundheit ernsthaft anzugehen.

### **Der 10. Oktober ist der Tag der metabolischen Gesundheit**

Um das Bewusstsein für die Bedeutung der Stoffwechselgesundheit zu schärfen, hat Winters eine Initiative zum Internationalen Tag der Stoffwechselgesundheit ins Leben gerufen, der am 10. Oktober 2023 und danach hoffentlich jedes Jahr stattfinden wird. Der Kampagne haben sich Dutzende von Organisationen angeschlossen, darunter Forschungseinrichtungen, Krankenhäuser, gesundheitsorientierte Stiftungen und Unternehmen.

*„Wir hoffen, dass dies der Anfang einer großen Bewegung ist“, sagt Winters, „und wir sind sehr stolz darauf, dass wir mit so vielen Menschen wie Ihnen zusammenarbeiten können, um diese Informationen zu verbreiten, denn wenn wir das nicht tun, haben wir ein Problem. Wir hoffen, dass dieser Tag in den nächsten Wochen oder Monaten international zu einem offiziellen Tag wird, auf den wir immer wieder zurückkommen können.“*

*Der 10. Oktober ist zufällig auch der Tag der psychischen Gesundheit, und das war uns nicht bewusst, aber es ist eigentlich eine wunderbare Verschmelzung dieser beiden Tage, denn wir stellen fest, dass sogar die Grundlagen unserer psychischen Gesundheit mit der Stoffwechselgesundheit zusammenhängen.*

## **Worum geht es bei der metabolischen Gesundheit wirklich?**

Wie Winters feststellte, legt die Schulmedizin Lippenbekenntnisse zur Stoffwechselgesundheit ab, aber viele der Leitlinien sind fehlgeleitet und verfehlen das Ziel. Die fünf konventionellen Faktoren der Stoffwechselgesundheit sind Blutzucker, Cholesterin, Triglyceride, Taillenumfang und Blutdruck, aber was die Schulmedizin als „normal“ betrachtet, ist oft weit vom Optimum entfernt.

*„Die Bereiche, die unser Pflegestandard vorgibt, sind einfach zu lasch. Sie sagen immer noch, dass ein Blutzuckerwert von 100 normal ist. Aber das ist sozusagen der Weg zur nächsten Stufe der Dinge. Sie konzentrieren sich mehr auf das Gesamtcholesterin und das Gesamt-LDL, aber eigentlich wollen wir uns mehr mit den Triglyceriden und dem HDL beschäftigen.“*

Die meisten Ärzte und Laien wissen auch nicht, wie [Linolsäure](#) (LA), ein Omega-6-Fett, das in Samenölen und den meisten verarbeiteten Lebensmitteln vorkommt, die Funktion der Mitochondrien und die Gesundheit des Stoffwechsels beeinträchtigt.

Ich vermute, dass weniger als 0,5 % der Amerikaner einen optimal gesunden LA-Spiegel haben, und wenn man die Menschen dazu bringen könnte, ihre LA-Aufnahme drastisch zu reduzieren, könnte dies einen großen Beitrag zur Verbesserung der Stoffwechselgesundheit und zur Verringerung unserer chronischen Krankheiten leisten. Wir haben also noch einen weiten Weg vor uns, wenn es darum geht, die Menschen darüber aufzuklären, wie sie stoffwechselfähig gesund werden können.

## **Wichtige Tests zur metabolischen Gesundheit**

Eine der besten Methoden zur Ermittlung der metabolischen Flexibilität und Gesundheit ist ein Nüchterninsulintest. Im Idealfall sollte der Wert unter 3 liegen. Mein letzter Nüchterninsulin-Test lag bei 1,9. Ich unterrichte nun schon seit mehreren Jahrzehnten Menschen darüber, wie sie ihre Insulinresistenz mit Hilfe von Ernährung und Bewegung in den Griff bekommen können. Aber was tun Sie, wenn Sie sich bereits gesund ernähren, Sport treiben und

alle Ihre Stoffwechselfparameter gut aussehen, Sie aber trotzdem einen Insulinspiegel von 7 oder 8 haben?

In diesem Fall könnte der Hauptverursacher Stress sein, denn wenn das Cortisol ansteigt, steigt auch das Insulin an. Die Cortisolausschüttung ist eigentlich ein Rettungsmechanismus, um sicherzustellen, dass Sie nicht an einer Unterzuckerung sterben.

Um herauszufinden, ob Stress der Übeltäter ist, beginnt Winters in der Regel mit einem Test des kompletten Blutbildes (CBC), da eine chronische Verarmung der weißen Blutkörperchen oft ein Zeichen für chronischen Stress und hohes Cortisol ist.

Sie empfiehlt außerdem einen Cortisoltest am Morgen, nachdem man 12 bis 16 Stunden gefastet hat. Länger sollten Sie nicht fasten, denn nach 16 Stunden Fasten beginnt der Cortisolspiegel natürlich anzusteigen.

*„Das morgendliche Cortisol und der nüchterne Zustand verraten uns eine Menge“, sagt sie. „Ein morgendlicher Cortisolwert von 15 bis 17 ist für mich ein guter Bereich. Es gibt ein Problem, wenn es niedriger ist ... Wenn jemand ein niedriges [Cortisol, d. h. unter 15, im Nüchternzustand] hat, könnte das darauf hindeuten, dass er sich in einer langfristigen Stressreaktion befindet ... Das sehe ich oft.*

*Ich sehe das zum Beispiel bei Leuten, die mit vielen konventionellen onkologischen Therapien wirklich in die Mangel genommen wurden. Das macht sie mit der Zeit wirklich kaputt. Am Anfang ist der Cortisolspiegel erhöht. Wenn der Cortisolwert über der 17er-Marke liegt, befinden sich die Betroffenen regelmäßig in einer Art „Flucht vor dem Säbelzahn tiger“-Modus.*

*Mithilfe eines ASI-Tests (Adrenal Stress Index), bei dem man den Cortisolspiegel morgens, am Vormittag, am Nachmittag und direkt vor dem Schlafengehen misst, kann man das Muster des zirkadianen Rhythmus erkennen, und viele Menschen in unserer heutigen Welt haben einen so genannten verschobenen zirkadianen Rhythmus.*

*Cortisol und Insulin sind nachts sehr hoch, was das Einschlafen und Durchschlafen erschwert ... Außerdem kann es passieren, dass der Tagesrhythmus schon früh in die Höhe schießt.*

*Wenn man um 3 Uhr morgens aufwacht und das Gehirn auf Hochtouren läuft, schießen auch der Cortisol- und der Insulinspiegel in die Höhe, und es kommt zu diesem Dämmerungseffekt mit erhöhten Blutzucker- und Insulinwerten. Wir können hier also ein wenig detektivisch vorgehen und das Muster des Einzelnen wirklich verstehen, damit wir wissen, wo wir ihn am besten unterstützen können.“*

## **Kohlenhydrate tragen zur Normalisierung des Cortisolspiegels bei**

Wenn Sie langfristig eine strenge kohlenhydratarme Diät einhalten, ist die Wahrscheinlichkeit eines erhöhten Cortisolspiegels sehr viel größer. Als kohlenhydratarm gilt alles, was weniger als 150 Gramm Kohlenhydrate pro Tag enthält, aber manche Menschen gehen sogar unter 50 Gramm oder sogar 20 Gramm.

Vorausgesetzt, Sie sind generell gesund, brauchen Sie Kohlenhydrate, um Ihre Cortisolreaktion zu minimieren. Die Gründe dafür habe ich in [„Wichtige Informationen über Low Carb, Cortisol und Glukose“](#) ausführlich dargelegt.

Wie bereits erwähnt, sind die meisten Menschen stoffwechselbedingt unflexibel und könnten durchaus von einer vorübergehenden kohlenhydratarmen Ernährung profitieren. Das Schlüsselwort dabei ist „vorübergehend“. Vorausgesetzt, Sie haben keinen Krebs, empfehle ich Ihnen, sobald Sie Ihre metabolische Flexibilität wiedererlangt haben, Ihre Kohlenhydratzufuhr auf etwa 55 % zu erhöhen und Ihre Fettzufuhr auf 30 % oder weniger Ihrer täglichen Kalorien zu senken.

*„Wenn man mit einer Krebsdiagnose konfrontiert ist und einen anderen Stoffwechselprozess hat als ohne Krebs, muss man in diesem Zeitfenster möglicherweise Kohlenhydrate einschränken“, sagt sie.*

*„Leute wie ich und die Leute, die ich trainiere, wissen, worauf wir achten müssen, wenn wir die Ernährung an die Bedürfnisse des Einzelnen anpassen müssen. Ich kenne die Unterschiede zwischen dem Stoffwechsel von Menschen, die an Krebs erkrankt sind, und dem Stoffwechsel von Menschen, die keinen Krebs haben. Wenn man also*

*im gesunden Zustand flexibel ist, kann und sollte man Kohlenhydrate vertragen.“*

### **Sollten Sie bei einer kohlenhydratarmen Ernährung bleiben oder diese beenden?**

Für bestimmte Krebspatienten kann es jedoch von Vorteil sein, relativ lange eine kohlenhydratarme Ernährung beizubehalten, um ein Wiederauftreten der Krankheit und/oder die Bildung von Metastasen zu vermeiden. Winters erklärt:

*„Es gibt biochemische Individualität und epigenetische Individualität. So sind beispielsweise einige der Phänotypen wie das ADIPOQ-Gen oder das ACSL1-Gen im Grunde genommen dafür verantwortlich, dass man zuckerkrank wird ...*

*Wenn wir in der Onkologie Probleme mit der PIK3CA-3-Kinase sehen, wird diese zu 100 % durch den glykolytischen [Stoffwechsel] angetrieben und ist bei 70 % der Krebsarten vorhanden. Dies führt auch zu einem viel aggressiveren und fortschreitenden Krebs und zu einer viel höheren Rückfallquote. Wir sind also sehr, sehr vorsichtig mit Leuten, die das haben ...*

*Man kann den Test auch wiederholen, denn im Laufe der Zeit, wenn man den Körper behandelt, kann es sein, dass er es in seinem Gewebe nicht mehr exprimiert. Wir überprüfen das also regelmäßig ... Viele Leute denken, dass er statisch und für immer ist, aber man kann ihn mit den Therapien, die man in das System einführt, verändern. Und wenn sich das ändert, kann man natürlich auch die Art und Weise ändern, wie man es füttert oder nicht füttert ...*

*Mein Mann hat viele dieser SNIPS im Zusammenhang mit seiner Diabetes. Jeder in seiner Familie stirbt an Diabetes, an Komplikationen von Diabetes und Krebs. Er liebt Proteine. Er ist unglaublich aktiv. Er ist unglaublich fit. Aber wenn er zu viel rotes Fleisch isst, steigt sein Insulinspiegel in die Höhe. Er hat also die Gene dafür.*

*Wir glauben, dass ich keine Kohlenhydrate zu mir nehme, damit mein Insulinspiegel niedrig bleibt, aber bei bestimmten Phänotypen kann die Glukoneogenese sogar durch zu viel Eiweiß ausgelöst werden ...*

*Ich wäre gerne Vegetarierin, das ist es, was mein Gaumen will, aber mein Körper sagt: auf keinen Fall. Und da ich jetzt in die Perimenopause komme, braucht mein Körper andere Dinge. Ich weiß, dass ich jetzt mehr Eiweiß brauche ... mein Körper nutzt dann die Glukoneogenese des Eiweißes, um mich zu versorgen, im Gegensatz zu den einfachen Kohlenhydraten.“*

Gibt es also Anzeichen, auf die man achten sollte, die darauf hindeuten, dass es angebracht ist, wieder mehr Kohlenhydrate zuzuführen? Winters schlägt vor, die Herzfrequenzvariabilität (HRV) zu überprüfen, „denn daran lässt sich das Zusammenspiel von Stress und Insulin erkennen“.

*„Wenn der Wert unter 70 sinkt, gibt es Probleme. Sie wollen einen Wert von über 70, um zu zeigen, dass Ihr Nervensystem und Ihr Stoffwechselsystem optimal reguliert sind. Es ist ein sehr eleganter, einfacher [Test] ...*

*Ein weiterer Hinweis ist, dass, wenn Sie Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, dies in den meisten Fällen ein Problem mit dem Stoffwechselinsulin ist. Und wenn es Ihnen schwer fällt, im Schlaf zu bleiben, wenn Sie oft aufwachen, nachdem Sie tief geschlafen haben, deutet das oft auf ein Cortisolproblem hin.*

*Das ist also der Punkt, an dem wir sagen: OK, Ihr Cortisol steigt an, Sie brauchen vielleicht etwas mehr Kohlenhydrate in Ihrer Abendmahlzeit, um das Cortisol während der Nacht zu senken.“*

## **Wie Sie Ihre HRV verbessern können**

Zur Verbesserung Ihrer HRV macht Winters folgende Vorschläge:

- Nehmen Sie Ihre letzte Mahlzeit mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen ein.
- Machen Sie nach jeder Mahlzeit einen Spaziergang, und sei es nur für 10 Minuten, um Ihren Körper bei der Verarbeitung der Nahrung zu unterstützen.
- Optimieren Sie Ihren Schlaf – Schlafen Sie in völliger Dunkelheit und entfernen Sie alle elektronischen Geräte aus Ihrem Schlafzimmer.

- Beobachten Sie den Sonnenaufgang und den Sonnenuntergang.
- Schalten Sie das Wi-Fi nachts aus.
- Wenn Sie vor Sonnenaufgang oder nach Sonnenuntergang elektronischen Bildschirmen ausgesetzt sind, verringern Sie das blaue Licht, indem Sie eine Blaublocker-Brille tragen oder eine Blaublocker-Software wie IRIS installieren.

## **Linolsäure ist ein Stoffwechselsaboteur**

Im Juli 2023 veröffentlichte ich eine von Fachleuten begutachtete Arbeit über Linolsäure. Während der Veröffentlichung brachte einer der Gutachter einen wirklich guten Punkt zur Sprache. Ursprünglich vermuteten mein Koautor und ich, dass LA deshalb so entzündlich ist, weil es in Arachidonsäure umgewandelt wird, die ein klassisches entzündungsförderndes Omega-6-Fett ist.

Wie sich herausstellte, ist das nicht der Fall, und der Gutachter lieferte gute Daten, die das belegen. LA verursacht zwar Entzündungen, aber nicht auf dem Weg der Arachidonsäure. LA hat zwei Doppelbindungen, und diese Doppelbindungen sind sehr vergänglich und anfällig für oxidative Schäden, und wenn diese Doppelbindungen beschädigt werden, produzieren sie oxidative Metaboliten und toxische reaktive Aldehyde, die das Gewebe schädigen.

Das ist also ein Mechanismus. Aber es gibt noch eine grundlegendere Komponente, nämlich dass PUFAs, insbesondere LA, antimetabolisch sind. Das Fett wird in die zelluläre Maschinerie integriert und dezimiert die mitochondriale Funktion durch reduktiven Stress.

Ein weiterer Mechanismus besteht darin, dass PUFAs die intrazelluläre Kalziumkonzentration erhöhen, was wiederum die Bildung von Superoxid und Stickstoffmonoxid begünstigt, die in Kombination Peroxynitrit bilden – eines der schädlichsten freien Radikale, die wir kennen. Daher bin ich der Meinung, dass übermäßiger LA-Konsum eine der Hauptursachen für chronische Krankheiten, einschließlich Krebs, ist.



Die Hauptquelle für LA sind verarbeitete Lebensmittel, was wahrscheinlich der Grund dafür ist, dass man dem Zucker die Schuld gibt, denn verarbeitete Lebensmittel enthalten bekanntermaßen viel Zucker und PUFAs. Zucker ist jedoch nicht der Übeltäter. LA ist es. Der Verzicht auf LA ist meiner Meinung nach eine der wirksamsten Methoden zur Verbesserung Ihrer Stoffwechselfgesundheit.

Denken Sie daran, dass dies Jahre dauern kann, da die Halbwertszeit von LA in Ihrem Körper 650 Tage beträgt. Dennoch werden Sie sich wahrscheinlich schon nach wenigen Wochen oder Monaten besser fühlen. Wenn Sie sich bemühen, Ihre LA-Aufnahme auf 5 Gramm oder weniger pro Tag zu begrenzen (bei mir sind es weniger als 2 Gramm), könnten Sie Ihren LA-Spiegel in weniger als drei Jahren auf ein gesundes Niveau bringen.

### **Ehrgeizige Ziele**

Winters hat sich mehrere ehrgeizige Ziele gesetzt. Eines davon ist die Entwicklung eines ausgefeilten kommerziellen Tests zur Bewertung der mitochondrialen Funktion, denn dafür gibt es bisher kein wirklich gutes Instrument.

*„Wir haben einige gute Surrogate, aber wir glauben, dass wir auf dem richtigen Weg sind, um etwas Handfesteres zu bekommen ... das wirklich helfen kann, zu erhellen, was mit dem Patienten passiert, um uns zu zeigen, ob wir mit den Therapien, die wir verwenden, effektiv sind, und uns auch ein frühes Warnsignal zu geben, wenn wir einen anderen Gang einlegen müssen“, sagt Winters.*

*„Ich denke, das ist eine der großen Herausforderungen, insbesondere in der Onkologie. Wenn ein Problem erst einmal groß und laut genug ist, um unsere Aufmerksamkeit zu erregen, kann es für viele Menschen lebensbedrohlich werden. Wir wollen dem also voraus sein.“*

Winters vermutet, dass Mitochondrien nicht homogen sind, da sie gewebespezifisch sein können, und dass einige der neuartigen Verabreichungssysteme, die sie untersuchen, tatsächlich auf Mitochondrien in bestimmten Geweben abzielen können.

*„Ich denke, wir werden hier zu einem sehr komplexen und spezifischen Ansatz kommen“, sagt sie. Wir sind sehr interessiert und leidenschaftlich bemüht, Antworten darauf zu finden, wie wir die Therapien sinnvoll individualisieren können, um die Verwirrung zu beenden: „Warum funktioniert es bei dieser Person und nicht bei jener, und warum funktioniert diese Diät hier und nicht dort?“ Ich glaube, wir werden diesen Antworten viel näher kommen.“*

Winters baut auch ein Forschungsinstitut in Arizona auf, das ausschließlich durch private Spenden und Forschungszuschüsse finanziert wird. Es wird in einem Komplex der Arizona State University untergebracht sein. Eineinhalb Stunden weiter südlich haben sie außerdem ein 1.200 Hektar großes Grundstück erworben, auf dem ein Projekt für regenerative Landwirtschaft und das Metabolic Terrain Institute of Health, das sowohl ein Krankenhaus als auch ein Forschungszentrum sein wird, angesiedelt werden sollen.

*„Es wird das erste seiner Art sein – ein wirklich stationäres, wirklich integratives onkologisches Krankenhaus und Forschungsinstitut“, sagt Winters. „Es gibt Orte, an denen man sich aufhalten und ‚alternative Therapien‘ bekommen kann, aber die meisten davon sind nicht miteinander verbunden.“*

*Sie können nicht auch Ihre metronomische Chemotherapie, Ihre Biopsie, Ihre Gewebetests, Ihre Hyperbarie, Hyperthermie, Mistel, zusammen mit diätetischen Maßnahmen, die speziell auf Ihren Fall zugeschnitten sind, erhalten.*

*Um all das zu bekommen, muss man sich heute an mehrere Stellen wenden, vielleicht sogar an mehrere Länder, weil wir hier in den Vereinigten Staaten nur begrenzt Zugang zu einigen Dingen haben. Wir wollen also einen Ort schaffen, an den die Menschen kommen können, wo sie eine gründliche Untersuchung durchführen und ihre Behandlung beginnen können, um dann wieder nach Hause gehen zu können.*

*Wir stellen uns vor, dass die Leute zwei bis drei Wochen bei uns bleiben, um eine vollständige Untersuchung zu erhalten, das Programm zu beginnen und sie dann nach Hause zu schicken, damit*

*die wachsende Zahl von Klinikern, die wir weltweit darin schulen, wie man Patienten mit diesem metabolischen Ansatz unterstützt, zurückkehren kann.*

*Es geht also um mehr als nur um ein Krankenhaus oder eine Klinik. Es ist mehr als nur ein Labor. Es ist eine Bewegung. Es geht darum, die Gesundheitsfürsorge, wie wir sie kennen, zu verändern, und es geht darum, die Ergebnisse in der Onkologie auf eine Weise zu beeinflussen, wie es uns bisher nicht möglich war.“*

Sobald die Finanzierung gesichert ist, soll das Institut in nur 18 Monaten betriebsbereit sein. Das Institut wird keine Versicherung akzeptieren. Stattdessen werden Spenden für Patientenstipendien gesammelt, damit auch Patienten, die nicht über die finanziellen Mittel verfügen, die benötigte Behandlung erhalten können.

Winters: „Im Moment ist eine wirklich integrative onkologische Versorgung nur für diejenigen verfügbar, die über die nötigen Mittel verfügen, und das sollte nicht der Fall sein.“ Wenn Sie sich dazu berufen fühlen, sollten Sie darüber nachdenken, dem [Metabolic Terrain Institute of Health](#) eine Spende zukommen zu lassen, anstatt Ihr Geld für Pink Ribbon-Spendenaktionen zu vergeuden.

### **Wie man den Tag der metabolischen Gesundheit feiert**

Abschließend möchte ich Sie bitten, sich den 10. Oktober als Tag der Stoffwechselgesundheit vorzumerken und sich darauf vorzubereiten. Wenn Sie keinen Arzt haben, der die erforderlichen Tests anordnen kann, gibt es viele Labore, die Sie direkt an Verbraucher weitergeben können.

Zu den Tests, mit denen Sie beginnen sollten, gehören Vitamin D, Blutbild, umfassendes metabolisches Panel (CMP) und Nüchterninsulin. Für einen genaueren Blick sollten Sie zusätzlich das hochempfindliche C-reaktive Protein (hs-CRP) untersuchen lassen, um ein Gefühl für Ihre Entzündungsreaktion zu bekommen und Ihr Risiko für koronare Herzkrankheiten einzuschätzen. Was können Sie sonst noch am Metabolic Health Day tun?

*„Seien Sie sich bewusst, was Sie Ihrem Körper zuführen“, sagt Winters. „Lesen Sie die Etiketten auf Ihren Lebensmitteln und sehen*

*Sie nach, wie viel Linolsäure sich darin versteckt. Überprüfen Sie, wie viele verarbeitete Lebensmittel sich noch in Ihrem Kühlschrank, Ihrer Gefriertruhe und Ihrer Vorratskammer verstecken, und schaffen Sie sie ab.*

*Wenn Sie zu dem zurückkehren, was Ihre Eltern, Großeltern und Urgroßeltern gegessen haben, ist das eine einfache Strategie, um damit zu beginnen, Dinge aus Ihrem Leben zu streichen, damit Sie wirklich Veränderungen in Ihren Mitochondrien bewirken können.“*

## **Mehr Informationen**

Mehr über Winters' Ansätze erfahren Sie in ihrem 2017 erschienenen Buch „[The Metabolic Approach to Cancer: Integrating Deep Nutrition, the Ketogenic Diet and Nontoxic Bio-Individualized Therapies](#)„.

Wenn Sie ihre Dienste in Anspruch nehmen oder sich von einem Arzt beraten lassen möchten, besuchen Sie die Website [drnasha.com](http://drnasha.com). Unten auf der Homepage finden Sie einen Abschnitt mit kostenlosen Hilfsmitteln für Patienten. Laden Sie sich den kostenlosen Leitfaden herunter, in dem die fünf Schritte beschrieben werden, die Sie bei einer Krebsdiagnose unternehmen sollten.

Ihr Arzt muss sich im Arztbereich für eine Konsultation anmelden. Sollte Ihr Arzt eine Konsultation ablehnen, um sich über einige der Möglichkeiten zu informieren, kann Winters Ihnen helfen, einen Arzt in Ihrer Nähe zu finden, der für eine Zusammenarbeit offen ist.

[QUELLE: CANCER TREATMENT FROM A METABOLIC PERSPECTIVE](#)